



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Omega-3 olej s hříbký
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 80 g parmezánu
- půlka svazku petrželky
- 200 g mrkve
- 200 g patizonu
- 200 g ředkve
- kedlubna
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 400 g rýže na rizoto
- sůl

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Pikantní ředkvové rizoto s hříbkovým olejem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

1 Ohřejeme 1 litr vody, vsypeme 20 g NIKAL Univerzální polévky a zamícháme. Mezitím nastrouháme 80g parmezánu a nasekáme půl svazku petrželky. Oloupeme 200g mrkve, 200g patizonu a 200g ředkve, (různé druhy nebo jako alternativu kedlubnu), nakrájíme je na kostičky a uvaříme v troše vody na skus. Poté dáme vše stranou.

Oloupeme cibuli a stroužek česneku, cibuli nakrájíme najemno a česnek protlačíme lilem na česnek.

Ve velkém hrnci rozehejeme 2 lžíce NIKAL Omega-3 oleje s hříbký a orestujeme na něm cibuli a česnek dozlatova.

Přidáme 400g rýže na rizoto a mícháme tak dlouho, dokud se neorestuje a nezesklovatí. Poté podlijeme polovinou vývaru z NIKAL Univerzální polévky a necháme povařit. Postupně přidáváme vývar, dokud rýže nebude mít krémovou konzistenci a nebude na skus.

Poté přidáme nastrouhaný parmezán, nasekanou petrželku, lžičku NIKAL Harmonie s pepřem a vmícháme zeleninu. Dochutíme 2 lžícemi NIKAL Omega-3 oleje s hříbký a eventuelně ještě dosolíme.

Můžeme nachystat na talíře, dozdobit petrželkou a ihned servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,6 g tuk • 88,1 g sacharidy • 17,3 g bílkoviny • 5,7 g vlákniny • Energetická hodnota 596 kcal